

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3, 24.07.2024г.							
завтрак	Каша кукурузная	150/200	4,39/ 5,96	7,46/ 9,95	20,11/ 26,8	166/ 221,38	34
	Бутерброд с маслом	30/40	1,89/2,45	5,69/7,55	11,46/4,42	121/ 136	1
	Какао	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
итого за завтрак		415/465	7,48/ 9,82	13,581/ 18,052	30,282/ 39,7	290,32/ 361,2	
2-ой завтрак	Сок	100			11,5	46	414
обед	Суп «Рассольник»	200/250	1,8/1,8	2,38/2,38	9,88/ 9,88	79,87/ 79,87	99
	Плов рисовый	180/200	2,216/ 2,410	3,87/9,2	4,2/8,6	9,35/78/24	143
	Компот из яблок	180/200	180/200	0,52/ 0,68		15,59/ 20,57	
	Хлеб	30/40	1,98/ 3,75	0,36/ 2,47	0,36/ 0,45	54,3/ 0,45	1
итого за обед		590/690	18,57/ 19,494	2,33/ 2,34	11,31/ 14,32	569,36/ 571,1	
полдник	Оладьи с вареньем	50/50	4,7/4,7	1,1/1,1	26/26	135/135	452
	Чай с молоком	180/200	5,48/ 6,38	4,88/ 5,68	9,07/ 5,68	77/89,6	413
итого за полдник		220/240	10,18/ 11,08	5,98/ 6,78	35,07/ 31,68	237/254	
ужин	Омлет	120/8 130/10	5,68/ 7,67	4,36/ 4,36	27/ 36,12	171/ 217	220
	Чай с сахаром	180/200	0,04/ 0,04	0,01/ 0,01	0,009/ 0,01	39,94/ 39,94	10
	Хлеб	20/30	1,05/ 1,79	0,19/ 0,29	9,18/ 10,96	49,39/ 52,96	10
итого за ужин		328/370	6,04/ 8,41	6,95/ 9,3	36,189/ 37,09	229,61/ 279,90	10
Итого за день:		1653/ 1865	42,27/ 48,84	26,43/ 38,32	183,137/ 199,77	1372,29/ 1512,2	

Заведующий ДОУ

Романовская М.С.

